

4月11日(月)

ごはん

マーボー豆腐

きゅうりとコーンの
甘酢あえ

もやしとピーマンの
ごまいため

牛乳

マーボー豆腐



マーボー豆腐は、中国の「^{し せん}四川料理」の一つです。トウバン
ジャンやトウチなどの香辛料^{こうしんりょう}を使うのが特徴です。

昔、おばあさんが旅人^{まーぼー}にとうふ料理をごちそうしたところ、大
変おいしかったので「麻婆豆腐」と名前がついたと言われてい
ます。

「麻(マー)」は山椒^{さんしょう}のしびれるような辛さを、「婆(ポー)」は
おばあさんを表しています。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん にら ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン もやし	精白米 じゃがいもでん粉 砂糖	綿実油 ごま油 いりごま(白)